

วิธีปลดปล่อยใจจากความคิดลบ ๆ และให้หยุดคิดเพื่อเริ่มชีวิตใหม่ ๆ

ออกจากกล่อง กับดัก ทางความคิด



อาจารย์เปี้ยก:
อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

ออกจากกล่องกับดักทางความคิด

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

รายการบรรณานุกรม

อภิรักษ์ ลิวิรัตน์จิตต์. (2569). **ออกจากกล่องกับดัก
ทางความคิด**. สงขลา: AP Book and
Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: มีนาคม 2569

จำนวน 108 หน้า

มนุษย์จำนวนมากไม่ได้ติดอยู่กับปัญหา
แต่ติดอยู่กับ

“ก้นดักของความคิดที่ดีความปัญหา”

คำนำ

ในชีวิตของคนเรา หลายครั้งเรารู้สึกเหมือนมีบางสิ่ง
บางอย่างกำลังจำกัดเราไว้

บางครั้งมันคือความกลัว

บางครั้งมันคือความกังวล

บางครั้งมันคือความคิดที่บอกกับเราว่า

“เราอาจยังไม่ดีพอ” หรือ “เราอาจทำไม่ได้”

ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากโลกภายนอกเสมอไป
แต่หลายครั้งมันเกิดจาก “กรอบความคิด” ที่เรา
สร้างขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ตลอดระยะเวลาที่ผู้เขียนได้มีโอกาสดำเนินงานด้าน
การศึกษา การพัฒนาตนเอง และการพูดคุยกับผู้คน
จำนวนมาก ทำให้เห็นสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันในชีวิตของ
หลายคน นั่นคือ เรามักถูกจำกัดด้วยความคิดของ
ตัวเอง มากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในโลก

บางคนมีความสามารถมาก แต่ไม่กล้าก้าวออกไป
 บางคนมีโอกาसอยู่ตรงหน้า แต่ไม่กล้าคว้ามันไว้
 และบางคนใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตไปกับความกังวล
 ที่อาจไม่เคยเกิดขึ้นจริง

หนังสือเล่มนี้ ไม่ได้ตั้งใจจะเป็นตำราที่ให้
 คำตอบทุกอย่างของชีวิต แต่เป็นเพียงการชวนผู้อ่าน
 มองเข้าไปในความคิดของตัวเอง เพื่อสังเกต
 เพื่อเข้าใจ และบางทีเพื่อค่อย ๆ ปลดล็อกกรอบ
 บางอย่างที่เคยจำกัดชีวิตเราไว้

หากหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้ผู้อ่านคนใด
 คนหนึ่งมองชีวิตของตนเองกว้างขึ้นอีกเล็กน้อย
 กล้าก้าวออกจากความคิดเดิม ๆ อีกสักก้าวหนึ่ง
 ผู้เขียนก็ถือว่าหนังสือเล่มนี้ได้ทำหน้าที่ของมันแล้ว
 ด้วยความปรารถนาดีจากหัวใจ

อาจารย์เป๊ยก:
 อภินันท์ สิริรัตนจิตต์
 มีนาคม 2569

สารบัญ

คำนำ	แนวคิดและแรงบันดาลใจของผู้เขียน	จ
บทนำ	กล่องที่เราอาจไม่เคยเห็น	2
บทที่ 1	กล่องที่เรามองไม่เห็น	6
	• แนวคิดเรื่อง “กล่องความคิด” • ทำไมมนุษย์จึงถูกจำกัดด้วยความคิดของตัวเอง • การเริ่มต้นสังเกตกรอบความคิดในชีวิต	
บทที่ 2	ใครเป็นคนสร้างกล่องนี้	21
	• อิทธิพลของครอบครัว สังคม และประสบการณ์ • ความเชื่อที่เรารับมาโดยไม่รู้ตัว • การก่อตัวของกรอบความคิดตั้งแต่วัยเด็ก	
บทที่ 3	ความคิดไม่ใช่ความจริง	40
	• ความแตกต่างระหว่าง “ความคิด” กับ “ความจริง” • อคติทางความคิด (Cognitive Bias) • การตั้งคำถามกับความคิดของตัวเอง	

บทที่ 4 เมื่อเราเริ่มสังเกตความคิด 51

- การฝึกสติ (Mindfulness)
- การอยู่กับปัจจุบัน
- วิธีรับมือกับความคิดลบ

บทที่ 5 การค่อย ๆ ออกจากกล่อง 61

- การเปลี่ยนมุมมองชีวิต
- การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ
- การกล้าลองสิ่งใหม่

บทที่ 6 ชีวิตที่กว้างขึ้น 72

- การใช้ชีวิตอย่างมีสติ
- การเติบโตจากประสบการณ์
- การสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิต

บทที่ 7 โลกใหม่ของคนที่ออกจากกล่อง 81

- การใช้ชีวิตอย่างอิสระจากกรอบความคิดเดิม
- ความหมายใหม่ของความสำเร็จ
- การเดินทางของชีวิตที่ยังคงดำเนินต่อไป

บทส่งท้าย โลกที่กว้างกว่าที่คุณคิด 93

เกี่ยวกับผู้เขียน

ตอนนี้คุณติด

กับดัก

ความคิดเรื่องอะไรอยู่

บทนำ

เมื่อใจของเราติดอยู่ในกล่องที่มองไม่เห็น

มีช่วงเวลาหนึ่งในชีวิตที่หลายคนรู้สึกเหมือนกัน

ตื่นเข้ามา

แต่ความคิดในหัวกลับหนักอึ้ง

บางคนกังวลกับอนาคต

บางคนติดอยู่กับอดีต

บางคนคิดมากจนไม่กล้าทำอะไรเลย

ทั้งที่โลกภายนอกไม่ได้มีกรงขัง

แต่เรากลับรู้สึกเหมือนถูกขังอยู่ในที่แคบ ๆ

สิ่งที่ขังเราไว้ไม่ใช่กำแพง

ไม่ใช่สถานการณ์

ไม่ใช่ผู้คน

แต่คือ **ความคิดของเราเอง**